



SEGURIDAD

SU NIÑO DE 2 O 3 AÑOS DE EDAD PUNTOS PARA RECORDAR

- ♥ SIEMPRE use un asiento de seguridad apropiado para la edad de su niño y asegúrese que esté apropiadamente sujetado en el asiento trasero de su carro. NUNCA deje a su niño en el carro o en la casa solo con una mascota o con otros niños jóvenes.
- ♥ ELIMINE el humo de tabaco en los ambientes de su bebé (en el centro de cuidado infantil, en el hogar de la persona que cuida a su niño, o familiares, etc.). HAGA que su carro y su hogar sean zonas de no fumar.
- ♥ SIEMPRE SUPERVISE a su niño(a) cuando está cerca del agua. ASEGURESE que la piscina de su comunidad o complejo de apartamentos tenga una cerca de cuatro lados con una puerta de cierre y cerrojo automático. SIEMPRE asegúrese que su niño(a) use equipo de salvavidas cuando está en un bote, nadando, o jugando en el agua. Equipos para el flote o “saber nadar” no hace que su niño esté a salvo en el agua. NUNCA deje a su niño solo ni confíe en otro niño joven para supervisararlo cuando esté cerca del agua. Vacíe el agua que usa para trapear, bañeras y piscinas inmediatamente después del uso.
- ♥ PONGA crema solar de protección total en su niño(a) antes de que salga a jugar o nadar afuera.
- ♥ INSTALE detectores de humo en su hogar. CAMBIE las pilas dos veces al año cuando la hora cambia en la primavera y el otoño.
- ♥ NUNCA deje que su niño viaje en un vehículo si sospecha que el conductor ha estado tomando alcohol o usando drogas. NO PERMITA que alguien que ha estado usando alcohol o drogas provea cuidado para su niño.
- ♥ CONTINUE ELIMINANDO PELIGROS en su hogar. Use cerraduras de seguridad en los gabinetes. Guarde la medicina y los productos venenosos en un lugar seguro y encerrado. Asegúrese que todas las medicinas lleven tapas que los niños no puedan abrir. Si su niño accidentalmente toma medicamentos, o pone productos venenosos en su boca, llame inmediatamente a la LINEA TELEFÓNICA DE AYUDA EN CASO DE ENVENENAMIENTO 1-800-722-5725. Mantenga Jarabe de Ipecac y carbón activado en su hogar. No los use hasta que se haya comunicado con el Centro de Control de Envenenamiento. Mantenga los cigarrillos, fósforos, encendedores, alcohol y herramientas eléctricas fuera del alcance de los niños.
- ♥ COLOQUE tapones de seguridad de plástico sobre los tomacorrientes, y asegúrese que los cables eléctricos, cordones eléctricos, cajas de tomacorrientes y todos los electrodomésticos estén protegidos de su niño. Mantenga a su niño alejado de pinturas que se desconchan.
- ♥ NUNCA SUBESTIME el poder de un niño de 2 y 3 años de edad en treparse en objetos. SIEMPRE supervise a su niño cuando esté cerca de escaleras, y coloque barreras, en la parte superior e inferior de escaleras.
- ♥ BAJE AL PISO al nivel de los ojos de su niño y busque peligros (monedas, botones, cuerdas, cuerdas de cortinas o persianas, alfileres, imperdibles, lápices, plumas, muebles con bordes filosos o ásperos).
- ♥ CUANDO ESTE COCINANDO, SIEMPRE ponga los mangos de las cacerolas hacia la parte de atrás de la estufa. MANTENGA a su niño lejos de estufas calientes, calentadores portátiles, tenacillas de rizar el cabello, estufas u hornos de leña, chimeneas y candelas. SIEMPRE mantenga los fósforos y encendedores de cigarrillos afuera del alcance de los niños. NUNCA deje objetos pesados o líquidos calientes próximos a las orillas de una mesa, o sobre un mantel en donde existe el peligro de que su niño se acerque a las orillas del mantel y lo tire para abajo.
- ♥ ASEGURESE que las armas estén guardadas en un lugar seguro y que las municiones estén guardadas en un lugar por separado. Un candado para el gatillo de las armas es una muy importante protección adicional para que nadie dispare su arma.
- ♥ ENSEÑE a su niño a que no se acerque a los perros, u otros animales y que NUNCA hable con personas desconocidas.
- ♥ SUPERVISE los juegos de su niño en los patios de recreo y asegúrese que los patios de recreo sean seguros. Chequee que las superficies debajo de los equipos de los patios de recreo sean seguros, asegúrese que los equipos no sean hechos de madera tratada con presión y que los equipos no tengan más de 3 pies de alto.
- ♥ INSPECCIONE los juguetes para partes pequeñas o dañadas y no permita que su niño juegue con juguetes con partes ásperas, quebradas o con orillas filosas. No permita que su niño juegue con globos de látex, bolsas de plástico, o canicas.
- ♥ ELIJA a los proveedores de cuidado cuidadosamente. DISCUTA con ellos las rutinas del cuidado infantil y PROHIBA golpes a los niños.
- ♥ SI usted o su niño están sufriendo abuso emocional, físico o sexual, HABLE con su proveedor de cuidado de salud o llame a la Línea Telefónica para Reportar el Abuso 1-800-752-6200 para ayuda. Enseñe a su niño que algunas partes de su cuerpo son privados. Explique a su niño(a) que nadie debe tocar “las partes privadas” de su cuerpo sin permiso.

NUTRICION

- ♥ ALIMENTE a su niño en los tiempos de comida familiar y déle a él/ella de dos a tres meriendas nutritivas durante el día. HAGA que los tiempos de comida sean agradables y motive la conversación. ASEGURESE que el proveedor de cuidado de salud de su niño provea a su niño una variedad de comidas nutritivas.
- ♥ PROVEA meriendas nutritivas a su niño, tales como yogurt, frutas, vegetales o cereales Cheerios. Limite los dulces y meriendas con alta concentración de grasa tales como caramelos, sodas, papas fritas en bolsa.
- ♥ OFREZCA a su niño(a) comidas nutritivas y deje que él/ella decida qué y cuánto quiere comer. Elija el menú e incluya comidas que le gustan a su niño(a) pero no permita que él/ella dicte qué comidas debe tener en los tiempos de comida. Sirva la comida en la mesa e incluya una variedad de comidas.
- ♥ PREGUNTE a su proveedor de cuidado de salud por el programa WIC.



DIENTES SALUDABLES

- ♥ ENSEÑE Y AYUDE a su niño(a) a que cepille sus dientes completamente usando un cepillo suave con una cantidad al tamaño de una arveja de pasta dental con fluoruro.
- ♥ PROGRAME una visita dental para su niño. Chequee la boca y las encías de su niño regularmente para detectar infecciones rojizas, partes dolorosas, o nuevos dientes.

CUIDADO E INTERACCIONES

- ♥ ELOGIE a su niño por sus buenos comportamientos. Levante y sostenga a su niño(a) en sus brazos, mime, abrace y hablele.
- ♥ DEMUESTRE AFECTO en su familia; pase tiempo individual con cada niño(a) jugando y haciendo actividades juntos. Demuestre respeto a su niño(a) y sirva como un modelo funcional.
- ♥ MOTIVE el desarrollo del lenguaje a través de la lectura de libros, cantando canciones, y hablando acerca de lo que usted y su niño ven y hacen juntos. LIMITE el horario para ver televisión a 1 hora por día y evite que su niño vea programas violentos en la televisión.
- ♥ GUIE a su niño(a) a través de experiencias de aprendizajes y permita a él/ella a investigar la naturaleza dentro de los límites. Espere que su niño diga “No” cuando trata de hacer más por su propia cuenta. Establezca una rutina de “Tiempo para contar cuentos”
- ♥ MOTIVE a su niño a que juegue solo y también con sus compañeros de juego, hermanos, hermanas, o sus padres y promueva actividades físicas en un ambiente seguro.
- ♥ USE LA DISCIPLINA como un método de enseñanza y protección, y no como un castigo. Para disciplinar a un niño use la distracción, restricciones ligeras o quítele algún objeto. Si es necesario, QUITE al niño del lugar o de la actividad donde está teniendo problemas. PROHIBA a su niño las acciones de golpear, morder u otras acciones agresivas.
- ♥ PROMUEVA entrenamiento para el uso del baño cuando su niño se encuentre seco por períodos de 2 horas, cuando sepa la diferencia entre mojado y seco, puede bajar sus pantalones y hace saber a usted cuando él o ella necesita defecar.



CRECIMIENTO Y DESARROLLO

UN NIÑO DE 2 AÑOS TÍPICAMENTE:

- ♥ Puede subir y bajar las escaleras paso a paso.
- ♥ Puede patear un balón y hacer un rimero de seis bloques.
- ♥ Tiene un vocabulario de por lo menos 20 palabras y usa frases de dos palabras
- ♥ Hace marcas rectas o circulares con un crayón.
- ♥ Imita a los adultos y sigue instrucciones de 2 pasos

UN NIÑO DE 3 AÑOS TÍPICAMENTE:

- ♥ Salta en un lugar, patea el balón y se balancea con un pie
- ♥ Maneja un triciclo
- ♥ Sabe su nombre, edad y sexo
- ♥ Copia un círculo y una cruz
- ♥ Puede alimentarse y vestirse
- ♥ Demuestra conductas imaginativas primitivas

REFERENCIAS: Maternal and Child Health Bureau, *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*. National Center for Education in Maternal and Child Health, 1994, Arlington, VA.